HITACHI
Inspire the Next

日立 IH ジャー炊飯器　家庭用

取扱説明書

RZ-EX10J形 / RZ-EX18J形

〈保証書付き〉保証書は裏表紙に付いています。

このたびは日立 IH ジャー炊飯器をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。ご使用になる前にこの取扱説明書をお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは、別冊の「COOKING BOOK」(クッキングブック)とともに大切に保存し、必要なときにお読みください。
保証書は必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をご確認ください。



RZ-EX10J形

ナノスチーム蒸らし
極上圧力炊き

特長

極上圧力炊き
最大1.5気圧の圧力をかけて炊飯します。
水と熱（沸点約112℃）をお米の芯まですばやく浸透させ、うまみと粘りを引き出します。

ナノスチーム蒸らし
調圧弁で蒸気を閉じこめ、側面のIHで加熱。高温の蒸気「ナノスチーム」で蒸らし、ごはんの甘味を引き出します。

全周大火力の5段IH＆2ワイドインバーター
内がま底部と側面に配置した4つのIH（合計1400W）と、側面上部IH（800W）を2つのインバーターで交互に切り替えながら、内がまを包みこむように加熱します。
さらにワイドインバーターが弱火から強火まで上手に火加減して炊き上げます。

圧力対流釜
底に設けた溝部が強く加熱され強沸騰。
溝にそって大対流します。

お好みで選べる“炊きかた”
「極上」「ふつう」「しゃっきり」「快速」「小電力」の炊きかたが、お好みで選べます。（12ページ）
特に「極上」は約1時間かけて、お米の甘みと粘りを引き出しながら炊き上げるおすすめのコースです。
圧力ならではの、すばやく炊く「ふつう」「快速」も選べます。

ヘルシーな“健康メニュー”
「炊き込み」「発芽玄米」「玄米」「玄米がゆ」「雑炊」「おかゆ」の6つのコースを使って、
「おこわ」「麦ごはん」「分づき米」も炊けます。圧力炊飯で玄米もふっくら炊けます。

バラエティー調理
「圧力煮込み」「蒸し」「温泉卵」「発酵」「パン・ケーキ」の5つのコースを使って、
炊飯以外のメニューが楽しめます。

**圧力をかけて炊飯するため、圧力がまと同じ
PSマークとSGマークを取得しています。**

PSマーク
経済産業省が定めた圧力がまの安全基準に適合していることを示します。

SGマーク
製品安全協会が定めた圧力がまの基準に適合したことを示し、万一の製品の欠陥による人身事故の危害防止とその救済の補償をする表示マークです。

もくじ

安全上のご注意（必ずお守りください）

この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

- ここに表した注意事項は、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。
- いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ずお守りください。

⚠警告	取り扱いを誤った場合、死亡または重傷※1を負うことが、想定される内容を表します。
⚠注意	取り扱いを誤った場合、傷害※2または物的損害※3の発生が、想定される内容を表します。

※１　重傷とは、失明、けが、やけど（高温・低温）、感電、骨折、中毒などで、後遺症が残るものおよび治療に入院・長期の通院を要するものをさします。
※２　傷害とは、治療に入院・長期の通院を要さないけがややけど、感電などをさします。
※３　物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットなどにかかわる拡大損害をさします。

絵表示の例

注意
⚠記号は、警告・注意を促す内容があることを告げるものです。具体的な注意内容は図の中や近くに文章や絵で表します。

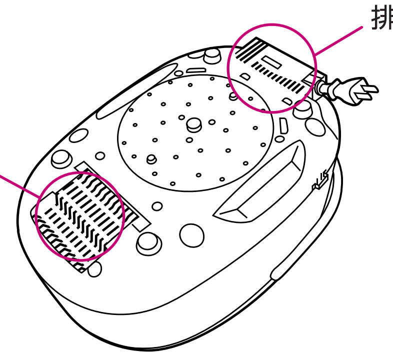
禁止
⊘記号は、禁止の行為であることを告げるものです。具体的な禁止内容は図の中や近くに文章や絵で表します。

指示
❗記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。具体的な指示内容は図の中や近くに文章や絵で表します。

⚠警告

改造はしない
修理技術者以外の人は、絶対に分解したり、修理をしない
火災・感電・けがの原因
修理はお買い上げの販売店または「ご相談窓口」にご相談ください。
分解禁止

吸気口・排気口やすき間にピンや針金などの金属物等、異物を入れない
感電や異常動作によるけがの原因



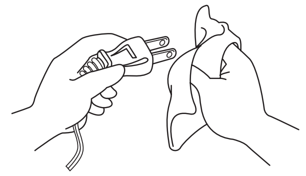
子供だけで使用させたり、幼児の手の届くところで使用しない
感電・やけど・けがの原因

コードやプラグが傷んでいたり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない
感電・ショート・発火の原因

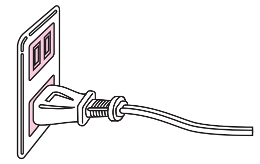
交流100V以外の電源は使用しない
感電・火災の原因

水につけたり、水をかけたりしない
感電・ショートの原因
水ぬれ禁止

プラグの刃や刃の取付部分にほこりが付着している場合はよく拭く
火災の原因



定格15A以上のコンセントを単独で使用する
他の器具と併用すると分岐コンセント部の異常発熱による発火の原因



プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む
発煙・火災の原因

ぬれた手でプラグの抜き差しはしない
感電の原因
ぬれ手禁止

コードを傷つけたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、高温部に近づけたり、重いものをのせたり、はさみ込んだりしない
コードが破損し、感電・火災の原因

炊飯中は絶対にふたを開けたり、本体を揺らしたり、持ち運びしたりしない
高温の蒸気でやけどの原因

蒸気口に手や顔を近づけない
やけどの原因になります。
特に乳幼児にはさわらせないように注意してください。
また、炊飯中は蒸気口から高温の蒸気が勢いよく出ますので注意してください。
接触禁止



⚠注意

水のかかるところや、火気の近くでは使用しない
感電・漏電・火災の原因

不安定な場所や熱に弱い敷物の上では使用しない
火災の原因

専用の内がま以外は使用しない
過熱・異常動作の原因

炊飯中は蒸気口から勢いよく蒸気が出ることがあるので、手や顔を近づけない
やけどの原因

使用中や使用直後は、内がま・ふた加熱板や蒸気口キャップなどの高温部に触れない
やけどの原因
特に乳幼児には触れさせない

接触禁止

本体を持ち運ぶときは、フックボタンに触れない
ふたが開いて、けがややけどの原因

心臓用のペースメーカーをご使用の場合は、本製品の使用にあたっては、医師とよくご相談ください
本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあるため

使用時以外は、プラグをコンセントから抜く
絶縁劣化による感電
漏電による火災・やけど・けがの原因

プラグを抜く

プラグを抜くときは、コードを持たずに必ずプラグ部分を持って引き抜く
感電・ショート・発火の原因

コードを巻き取るときは、プラグを持っておこなう
コードがあたってけがの原因

お手入れは本体が冷めてから行う
高温部に触れ、やけどの恐れ

壁や家具の近くで使わない
また、キッチン用収納棚等を使用するときは中に蒸気がこもらないようにする
蒸気または熱で壁や家具を傷め、
変色･変形の原因

⚠注意

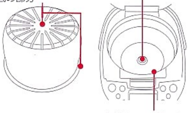
- 取扱説明書、クッキングブック（別冊）に記載してある炊飯及び調理メニュー以外の用途には使わない
- 次のような料理には絶対に使わない
  ○分量の増える「煮豆」などの料理
  ○のり状になる「カレー」や「シチュー」のルーなどの料理
  ○急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
  ○多量の油を入れる料理

- 内がまの「ここまで」の線以上に水を入れない
  ふきこぼれの原因

- 空炊きはしない
  過熱、異常動作の原因

- 吸気口・排気口をふさぐような場所（壁から10cm以内、じゅうたんやビニール袋、アルミ箔などの上）で使用しない
  故障の原因

- 異物がついたまま使わない
  故障やうまく炊けない原因

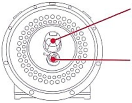


- 内がまを直火にかけたり電子レンジで加熱したり、電磁調理器に使用しない
  内がまが変形したり、フッ素被膜がはがれる原因

- ふきんやタオル等、ふたを覆った状態で使わない
  変色・変形・故障の原因

- 豆類や青菜など薄皮状のものが浮きやすい具材や、クッキングシートなどの落し蓋を入れて炊飯しない
  調圧弁・安全弁がふさがり、蒸気がもれてやけどの原因

- 炊飯の前に調圧弁と安全弁が目づまりしていないことを、必ず確認してください
  蒸気がもれてやけどの原因



- 磁気に弱いものを近づけない
  キャッシュカード・自動改札用定期券・カセットテープなどの記憶が消える恐れ

- テレビ・ラジオ・インターホン・コードレス電話の近くで使わない
  雑音や画面のちらつきの原因となる恐れ

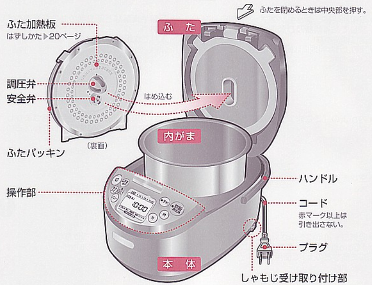
- 炊飯中はハンドルを立てたり、本体を持ち運ばない
  蒸気が出てやけどの原因

- 本体内側に金属製の小物（アルミ箔など）が入ったまま使わない
  変形・故障の原因

- 誤って本体を落としたり、破損したときは使用を中止し、お買い上げの販売店で修理・点検を依頼してください

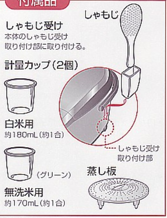
各部のなまえ

本 体

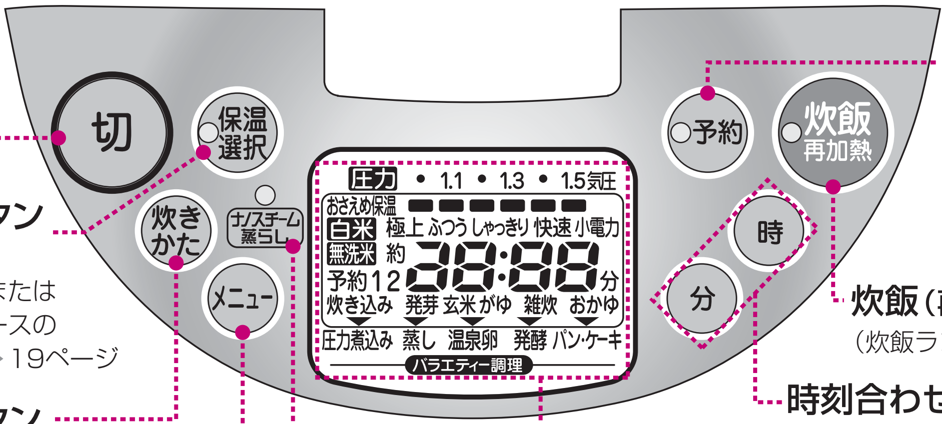




付属品



操作部



切ボタン

保温選択ボタン
（保温ランプ）
保温するとき、または
保温中に保温コースの
選択をします。▶19ページ

炊きかたボタン
白米・無洗米の炊きかたを選択します。
▶12・13ページ

メニューボタン
6種類の健康メニューと5種類のバラエティー調理を選択します。
健康メニュー ▶14・15ページ／バラエティー調理 ▶18ページ

ナノスチーム蒸らしランプ

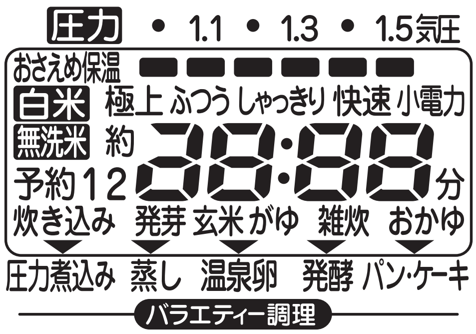
予約ボタン
（予約ランプ）
▶16・17ページ

炊飯（再加熱）ボタン
（炊飯ランプ）

時刻合わせボタン
現在時刻・予約時刻・浸し時間
をセットします。
▶10・16・17ページ

凸マーク
炊飯ボタンに「○」、切ボタンに「▭」の凸部をつけて目の不自由な方に配慮してあります。

表示部



※図は説明のため全ての表示が点灯した状態です。

メロディとブザーの切り替えかた

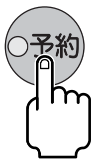
●炊飯開始と炊き上がりをメロディーでお知らせします。
●次の方法でメロディーの標準と低音及びブザーを切り替えられます。（工場出荷時はメロディー（標準）です。）

1 保温選択 を押す



2 予約 を5秒間押し続ける

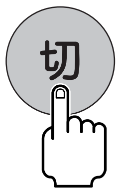
メロディー（標準）
▼
メロディー（低音）
▼
ブザー



好みの音が鳴るまで繰り返す。

鳴った音に切り替え完了

3 切 を押す

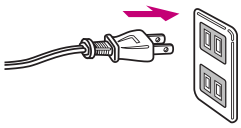


現在時刻の合わせかた

時計は、室温により1ヶ月に約2分程ずれることがあります。ずれているときは、以下の手順で現在時刻に合わせてください。

例）現在20:30で、表示が19:27のとき

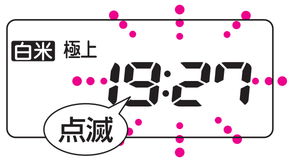
1 プラグを差し込む





2 (時) または (分) を時刻表示が点滅するまで押す。（約0.5秒間）

●炊飯中、保温中、予約中は時刻合わせができません。



3 (時) および (分) で時刻を合わせる。

●ボタンを押し続けると、早送りになります。
●時計は24時間表示です。夜中の12時は0:00に、昼の12時は12:00に合わせてください。

4 時刻を合わせた後、5秒間何もしないと点滅が点灯に変わり、時刻合わせ完了。



時計・予約の時刻合わせは、以下の手順で早送りしない操作方法に切り替えることができます。

特に目の不自由な方にむいた機能

早送りしない操作方法への切り替えかた

※内がまをセットした状態で行ってください。

1 プラグを差し込む

2 (保温選択) を押す
●ピッと鳴って保温になる

3 (炊きかた) を5秒間押し続ける
●ブザーが短く8回鳴る

4 (切) を押す
●低い音でピッと鳴って保温が切れる

●通常の操作に戻すときも、同じ方法です。（このとき 3 のブザーは1回だけなります。）
●「早送りしない操作方法」に切り替えると、各種設定が以下の初期状態に戻ります。
炊きかた／白米（極上）、健康メニュー／炊き込み、予約1／6:00、予約2／18:00、浸し／30分、バラエティー調理／10分

早送りしない操作方法での現在時刻の合わせかた

1 プラグを差し込む

2 (時) または (分) を5秒間押し続ける
●ピッと鳴って「時刻合わせ」の設定になる

3 (時) または (分) で時刻を合わせる
●ボタンを押し続けても早送りしません

4 (炊きかた) を押し、時刻合わせを終了する
●ピッと鳴って時刻合わせが完了

●時刻合わせ中に、保温選択ボタンを0.5秒間押すと、ブザーがピピッと鳴って、12：00（正午）になります。
●予約時刻・浸し時間を変えるときにも、ボタンを押し続けても早送りしません。
（それ以外は、16･17ページの操作方法と同じです。）

炊飯の準備

※雑炊は14・15ページを参照

例）白米 で3カップのお米を炊くとき

1 付属の計量カップでお米をはかる



- すりきり1杯が約180mL（約1合）です。
- 無洗米は無洗米用計量カップでお米をはかる。すりきり1杯が約170mL（約1合）です。

2 お米を研ぐ

無洗米

必ず、水洗いをして底からかき混ぜ、お米と水をなじませる。にごる場合は、すすぐ。



①たっぷりの水でサッとかき混ぜ、水を素早く捨てる。



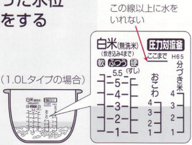
②「研ぐ→洗い流す」をくり返し、水がきれいになるまで洗う。

お願い

- 十分に洗い流してください。（おこげが出来たり、ヌカ臭くなる原因）
- 泡立て器などを使わないでください。（フッ素被膜がはがれる原因）
- 無洗米ご使用のとき、水を入れた後、軽くかき混ぜてお米と水をなじませてください。
- 無洗米ご使用のとき、水を入れて、にごりが強い場合は軽くすすいでください。

3 メニューに合った水位目盛で水加減をする

（1.0Lタイプの場合）



無洗米

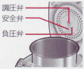
無洗米は製法によって水加減が異なります。水位線を目安にお好みで水加減してください。

お願い

- お米は平らにならし、水平なところで水加減してください。（炊きむらの原因）
- お湯は使わないでください。（べちゃつきの原因）
- アルカリ度の高い水で炊飯すると、ごはんが黄変したり、べちゃついたりする場合があります。
- 水位目盛「軟・ふつう・硬（すし）」は目安の水加減です。

4 内がまを本体にセットし、ふたを閉める

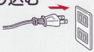
※調圧弁と安全弁と負圧弁が目づまりしていないことを確認してください。



お願い

- 内がまのまわり、底の水気・異物をふき取ってください。
- 密閉度の高い圧力式のため、ふたを閉めるのに重く感じることがあります。ふたは「カチッ」と音がするまで、ゆっくりと確実に閉めてください。
- 蒸気口キャップがついているか確かめてください。

5 プラグを差し込む



お願い

- プラグを差し込むときカチッと音がしたり、火花がでる場合がありますが、インバーター回路に充電するためで故障ではありません。

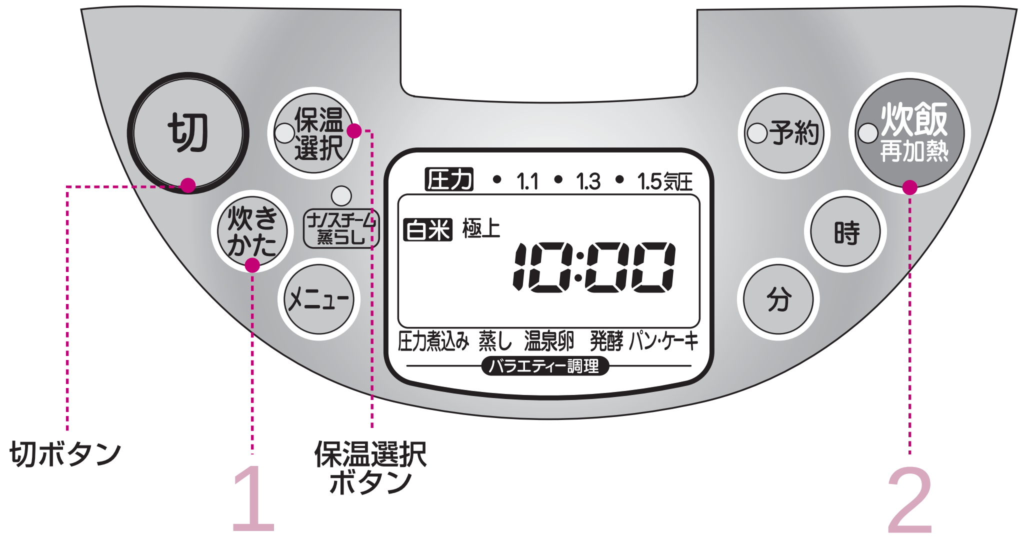
すぐに炊く場合 12・13ページ参照

健康メニューを炊く場合 14・15ページ参照

予約して炊く場合 16ページ参照

浸してから炊く場合 17ページ参照

ごはんの炊きかた　白米／無洗米（極上／ふつう／



炊飯容量と炊き上がるまでの時間の目安

※電圧100V・室温20℃・水温18℃・水加減はふつうの水位線の場合
※炊飯時間は、電圧・室温・水温・水加減・お米の種類などにより変わります。
※ごはんの炊きかたによって、下表のように最適な圧力をかけて炊きます。（圧力を調整することはできません。）

炊きかた		最大圧力	ナノスチーム蒸らし	炊飯容量 1.0Lタイプ	炊飯容量 1.8Lタイプ	炊き上がるまでの時間の目安
白　米	極　上	1.5気圧	○	1.0〜5.5カップ	1.0〜10.0カップ	55分〜80分
無洗米		1.3気圧				
白　米	ふつう	1.5気圧	○	1.0〜5.5カップ	1.0〜10.0カップ	35分〜60分
無洗米		1.3気圧				
白　米 無洗米	しゃっきり	1.0気圧	−	1.0〜5.5カップ	1.0〜10.0カップ	44分〜66分
白　米	快　速	1.5気圧	−	1.0〜5.5カップ	2.0〜10.0カップ （無洗米は7.0カップまで）	15分〜45分
無洗米		1.3気圧				
白　米 無洗米	小電力	1.2気圧	−	1.0〜5.5カップ	1.0〜6.0カップ	40分〜60分

無洗米	•付属の無洗米用計量カップを使い、「白米」（無洗米）の水位目盛で水加減してください。
極　上	•時間をかけて、お米の甘みと粘りを引き出すコースです。特に中量（1.0Lタイプで2.0〜4.0カップ、1.8Lで3.0〜7.0カップ）がおすすめです。
ふつう	•あまり時間をかけずにおいしいごはんを炊く、ふつうのコースです。
しゃっきり	•すしめし、カレー用のごはんや、粘りが少なめのごはんを炊くコースです。
快　速	•「快速」炊飯とは、急いで炊くときのためのメニューです。通常の炊飯に比べ、加熱時間やむらし時間を少し短くしてありますので、ごはんが少しかためになったり、食味が少しおちることがあります。特にお急ぎでない場合は、「ふつう」のコースでの炊飯をおすすめします。
小電力	•最大電力を約600Wにおさえて炊飯します。 •ふつうのコースより時間が長くかかりますが、炊飯にかかる電気代（電力量）はほぼ同じです。 •炊き込みの具や調味料が入る場合は、使わないでください。

●ナノスチーム蒸らしとは、調圧弁で蒸気を閉じこめ、側面の IH で加熱して高温の蒸気「ナノスチーム」で蒸らします。

1 炊きかたの設定内容を確認する



10種類の炊きかたが選択できます。

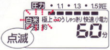
白米・極　上	無洗米・極　上
白米・ふつう	無洗米・ふつう
白米・しゃっきり	無洗米・しゃっきり
白米・快　速	無洗米・快　速
白米・小電力	無洗米・小電力

■プラグを差し込むと、現在選択されている炊きかたの設定を表示します。



例）白米［極上］が選択されている場合

■ 炊きかた を押して、炊きかたを選択してください。押すごとに切り替わります。



おおよその炊飯時間と圧力を表示します。

●点滅が選択している炊きかたです。

●炊きかたは一度設定すると、次回もその設定を記憶しています。

白米 および 無洗米 の［快速］は記憶しません。
次回は 白米 または 無洗米 の［極上］に戻ります。

●炊飯時間は中量を炊いた時の目安です。

●圧力は炊飯中に一番高くなるときのおおよその値です。

2 炊飯 再加熱 を押す



メロディー（ブザー）が鳴って、炊飯がはじまります。



回転表示が約3秒で残時間表示に変わる　　例）残時間60分の場合

⚠警告

炊飯中はふたを絶対に開けないでください。
圧力がかかっているため無理に開けるのは危険です。やむを得ず開けるときは切ボタンを押して炊飯を中止し、蒸気を抜いてください。

●蒸気口から蒸気が勢いよく出ますので注意してください。

●蒸気が十分抜けてからふたを開いてください。

●炊飯を続ける場合は炊きかたメニューを確認し、炊飯ボタンを押してください。炊飯を中止した状態によってはうまく炊き上がらないことがあります。

●表示部に炊き上がりまでの残時間を、分単位で表示します。いつもの炊飯量や温度で計算した目安の時間です。

炊き上がりまでの残時間表示

- 本体が温かい場合などは、残時間表示が出ない場合があります。（現在時刻の表示になります。）炊飯ランプが点灯していれば炊飯中です。
- いつもと違う量を炊くと、残時間表示が一度に進んだり、止まることがありますが、おいしく炊くためで故障ではありません。

3 炊き上がったらごはんをほぐす

保　温

○長時間の保温はしないでください。
　においや変色の原因になります。
　　標準保温のとき……… 12時間まで
　　おさえめ保温のとき… 24時間まで

○保温中は、ふたの内側・ふたパッキン・内がまにつゆがつきますが、ごはんの乾燥を防ぐためで故障ではありません。

■メロディー（ブザー）が鳴り保温ランプが点灯し、自動的に保温

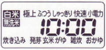


●保温の設定の切り替えは、19ページを参照してください。

●表示部に保温経過時間を0h～24hまで1時間単位で表示します。（25時間以上になると現在時刻の表示になります。）

- ほぐさないと余分な蒸気を吸ってベタついたり固まることがあります。
- 炊き上がったごはんの中央部が、ややくぼんだり、内がまに触れている部分がやわらかくなることがあります。これは IH 加熱の特長で、内がま自体が発熱し、ごはんをつつみ込んで炊き上げるためです。

ごはんがなくなったら 切 を押し、プラグを抜く。



（プラグを抜いた状態）

ごはんの炊きかた

ごはんの炊きかた　健康メニュー（炊き込み／発芽玄米



健　康メニュー	表　示	ナノスチーム蒸らし	使用する水位目盛	炊飯容量		炊き上がりまでの時間の目安	クッキングブック（別冊）参照ページ
				1.0Lタイプ	1.8Lタイプ		
炊き込み（おこわ）　注1）（麦ごはん）注2）	圧力 • 1.1 • 1.3 • 1.5気圧 10:00 炊き込み	—	炊き込み（おこわ）（分づき米）	1.0～4.0カップ	2.0～7.0カップ	40～65分	2ページ
発芽玄米（注3）	圧力 • 1.1 • 1.3 • 1.5気圧 10:00 発芽 玄米	○	白米（無洗米）ふつう	1.0～4.0カップ	2.0～7.0カップ	35～55分	—
玄　米（分づき米）注4）	圧力 • 1.1 • 1.3 • 1.5気圧 10:00 玄米	○	玄　米（分づき米）	1.0～4.0カップ	2.0～7.0カップ	65～100分	4ページ
玄米がゆ	圧力 • 1.1 • 1.3 • 1.5気圧 10:00 玄米がゆ	—	玄米がゆ	0.5～1.0カップ	0.5～1.5カップ	80～100分	6ページ
雑　炊	圧力 • 1.1 • 1.3 • 1.5気圧 10:00 雑炊	—	—	ごはん600gまで 注5）	ごはん900gまで 注5）	4～20分 注6）	8ページ
お か ゆ	圧力 • 1.1 • 1.3 • 1.5気圧 10:00 おかゆ	—	お か ゆ	0.5～1.5カップ 注7）	1.0～2.5カップ 注7）	60～75分	7ページ

注1）おこわは、「おこわ」の水位目盛で水加減し、炊き込みを選んで炊いてください。
注2）麦ごはんは、「分づき米」の水位目盛で水加減し、炊き込みを選んで炊いてください。
注3）発芽玄米は発芽玄米1に対して白米2の割合で使用してください。また発芽玄米の種類によっては炊き上がりがかためになったり、やわらかめになる場合がありますので、お好みにより水加減をしてください。
注4）分づき米は、「分づき米」の水位目盛で水加減し、玄米を選んで炊いてください。
注5）ごはんの重さの目安：茶わん1杯で約200g
注6）冷やごはんからの場合、約4分程度長くなります。また、入れる具によっても多少変わります。
注7）5分がゆを炊く場合、お米の量を約半分にしてください。

1 メニュー を押して健康メニューを選択する

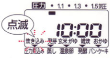


⚠注意

メニューを確認してください。
特に水量の多い「玄米がゆ」「おかゆ」「雑炊」を圧力のかかる他のメニューで間違えて炊くと多量にふきこぼれて危険です。

● メニュー を押して、炊飯するメニューを選択してください。押すごとに切り替わります。

●選択しているメニューが点滅します。



おおよその圧力を表示します。

●ボタンを押すと
炊き込み→発芽玄米→玄米→玄米がゆ→雑炊→おかゆ→圧力煮込み→蒸し→温泉卵→発酵→パン･ケーキの順に押すごとに切り替わります。パン･ケーキの次は炊き込みに戻ります。

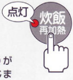
●圧力煮込み、蒸し、温泉卵、発酵、パン･ケーキの使いかたについては、バラエティー調理のしかた（18ページ）を参照してください。

●ボタンを押すと前回お使いの健康メニューが表示されます。

●炊飯時間は表示しません。

●圧力は炊飯中に一番高くなる時のおおよその値です。

2 炊飯 再加熱 を押す



メロディー（ブザー）が鳴って、炊飯がはじまります。

●むらしになると炊き上がりまでの残時間を表示します。

3 炊き上がったらごはんをほぐす

●メロディー（ブザー）が鳴り保温ランプが点灯したらできあがりです。できあがったら、なるべくお早めにお召しあがりください。



お願い

・健康メニューの保温はしないでください。
（変色や、においの原因）

ごはんがなくなったら 切 を押し、プラグを抜く。



（プラグを抜いた状態）